学术专论

明末清初儒家修身方式的传播与递嬗

——以静坐为中心的考察

王　璐

[摘要] 随着明清之际儒学思想的转型，作为理学重要修身方式之一的静坐也发生了变化，具体表现为以下几方面：其一，面对理学静坐的局限及佛、道教的挑战，明末东林学者着手在理学话语体系下建构日常化、规程化、仪式化的儒门静坐法；其二，清初地方儒者通过集体化的运作方式，将静坐改造为一种宣传理学思想及塑造自我认同的公共仪式；其三，在清初礼学复兴的背景下，理学家对静坐进行礼学改造，最终在颜李学派那里形成取代静坐的“习恭”之法。考察明末清初以静坐为代表的儒家修身方式，有助于揭示这一时期理学传播与演化的丰富形态，并对已有的研究范式进行反思。

[关键词] 明清儒学　静坐　修身工夫　礼学复兴

[中图分类号] K249　[文献标识码] A　[文章编号] 1002－8587（2024）－02－0088－12

作为宋明理学家重要的修身方式之一，静坐通过止息身体行动，使个人意识活动得以聚焦于内在的心灵世界，为儒家向内自反的修养传统提供了一种新的方式。学界关于儒家静坐已有相当丰硕的研究成果，但总体而言仍存在以下几方面不足：其一，大部分聚焦于朱熹、陈献章、王阳明及其后学以及明末高攀龙、刘宗周等思想人物的个案研究，[①] 对于更为广泛的儒家群体尤其是下层读书人的静坐实践及其与理学思想传播之间的关系缺乏系统考察；其二，偏重从哲学

[收稿日期] 2023－01－22

[作者简介] 王璐（1990—　），女，南京大学马克思主义学院暨中华优秀传统文化研究中心助理研究员，南京 210008，nalanwanglu@126.com

① 关于朱熹静坐的相关研究参见：陈荣捷：《朱子新探索》，华东师范大学出版社，2007 年，第 199-207 页；杨儒宾：《主敬与主静》，《台湾宗教研究》第 9 卷第 1 期（2010 年）。关于陈献章及弟子静坐的相关研究参见：王光松：《陈白沙的“坐法”“观法”与儒家静坐传统》，《中山大学学报（社会科学版）》2016 年第 4 期；王光松：《从静坐涵养到随处体认——试论湛甘泉的静坐观演变》，《学术研究》2017 年第 7 期。关于王阳明及其后学静坐的相关研究参见：陈立胜：《王阳明龙场悟道新诠》，《中山大学学报（社会科学版）》2014 年第 4 期；王幼林、王春：《王阳明静坐工夫论》，《朱子学刊》2015 年第 1 辑；张卫红：《罗念庵的生命历程与思想世界》，生活 · 读书 · 新知三联书店，2009 年，第 406-425 页。关于高攀龙静坐的相关研究参见：Rodney L. Taylor, “Meditation in Ming Neo-Orthodoxy: Kao P’an-Lung’s Writings on Quiet-sitting”, *Journal of Chinese Philosophy*, 6 (1979)；李卓：《高攀龙的主静修养论——以静坐法为中心》，《世界宗教研究》2015 年第 5 期。关于刘宗周静坐的相关研究参见：潘振泰：《刘宗周（1578—1645）对于“主静”与“静坐”的反省—— 一个思想史的探讨》，《新史学》第 18 卷第 1 期（2007 年）。

的角度考察静坐在不同学派之间的差别及其与儒家工夫论的关系，而较少从思想史、文化史的视角揭示时代思潮更迭对儒家静坐的影响；① 其三，无论是静坐的个案研究还是脉络梳理都集中于宋明时期，而认为清代随着理学的衰落儒家静坐日趋消失，故相对忽视对于此时期的研究。② 如所周知，明清之际思想转型乃思想史领域的重要议题之一，出现了形上思想衰退，讲求经世实学，礼学复兴等动向。儒学作为具有实践性格的成德之学，思想层面的变化落实在儒者的道德践履中会产生何种影响？具体到静坐上，这一时期儒家静坐发生了怎样的变化，呈现出何种特点？对此，学界的相关研究尚不充分。有鉴于此，本文将在前贤研究基础之上，通过考察明末清初儒家群体的静坐实践，展现理学修身方式的传播与递嬗，以揭示明清思想转型过程的复杂面相。

一、宋明理学静坐工夫的功能与局限

尽管早期儒家经典如《易传》之“寂然不动”,《乐记》之“人生而静”已有主静思想之滥觞，但静坐并非儒家本有的修身方式，其在修身领域的登场始于宋代，这与近世以降三教融合思潮的影响有关。宋明理学家吸收了佛、道教的静坐法门并加以转化，逐渐形成了不同的儒家静坐类型。③

考诸学案体史书可以发现，有关宋明儒者静坐的记载非常丰富。以黄宗羲的《宋元学案》和《明儒学案》为例，经粗略统计,《宋元学案》中有静坐实践的儒者约20位，而《明儒学案》中从事静坐者多达40余位，且大部分属于心学阵营。④ 这表明，由宋至明，随着心学的兴起，静坐在儒家群体中呈普遍化趋势。宋明儒家静坐传统的延续，有赖于学者的身体力行与师生传授，如道南一脉的静坐观“未发气象”就是由罗从彦传授给李侗，陈献章也以静坐传授弟子湛若水等，王阳明曾率门人静坐并就其中的问题给予指点。师友之间的传授指点毕竟局限于小范围的私人领域。随着理学家语录的刊刻印刷，原本属于师生之间口头交流的内容被当作具有经典性质的圣贤之言广泛传播。⑤ 由此理学家关于静坐的论说遂成为后世学者效仿的典范，如朱熹“半日静坐，半日读书”的提法就被不少明清儒者奉为功课。明代中后期，还有不少心学家在书院讲会等公众教学活动中提倡静坐，如湛若水在大科书院训规中要求从学诸生每日于“申酉二

① 史甄陶早已提出类似观点，参见史甄陶:《东亚儒家静坐研究之概况》，杨儒宾等编:《东亚的静坐传统》，台大出版中心，2012年，第56页。

② 目前学界梳理宋明儒家静坐发展脉络的相关研究包括：杨儒宾:《宋儒的静坐说》,《台湾哲学研究》2004年第4期；中岛隆藏:《静坐：实践与历史》，陈玮芬等译，台湾清华大学出版社，2011年，第107-132页；杨儒宾:《明儒与静坐》，钱明主编:《阳明学派研究——阳明学派国际学术研讨会论文集》，杭州出版社，2011年，第10–27页；马渊昌也著、史甄陶译:《宋明时期儒学对静坐的看法以及三教合一思想的兴起》,《东亚的静坐传统》，第63–102页；彭国翔:《儒家传统的静坐功夫论》,《学术月刊》2021年第5期。不难看出，上述研究基本限于宋明时期，但亦有少数学者注意到清初关学大儒李颙的静坐实践，如王雪卿:《静坐、读书与身体：理学工夫论之研究》，万卷楼图书股份有限公司，2015年，第145–184页。

③ 陈立胜:《静坐在儒家修身学中的意义》,《广西大学学报（社会科学版）》2014年第4期。

④ 限于篇幅，暂在此简要罗列两部学案中有静坐记载的相关人物，疏漏之处请学界师友批评指正。宋儒从事静坐者有：周敦颐、张载、邵雍、程颢、程颐、吕希哲、谢良佐、王苹、罗从彦、李侗、朱熹、孟导、黄士毅、潘时举、杨简、詹阜民、董德修、刘尧夫、王柏、饶鲁、赵偕、叶心、李恒等，参见黄宗羲撰、全祖望补:《宋元学案》,《黄宗羲全集》第3–4册，浙江古籍出版社，1985年；明儒从事静坐者有：薛瑄、张节、杨爵、潘润、陈献章、李承箕、林光、陈九川、王守仁、钱德洪、王畿、徐用检、邹守益、聂豹、罗洪先、江懋桓、刘文敏、王时槐、万廷言、胡直、邓元锡、周冲、蒋信、薛侃、李材、罗汝芳、耿定理、何祥、湛若水、吕怀、蔡清、罗侨、薛蕙、郝敬、顾宪成、高攀龙、孙奇逢、孙慎行、刘宗周、卢可久、杜惟熙、颜鲸等，参见黄宗羲:《明儒学案》，沈芝盈点校，中华书局，2008年。

⑤ 贾德讷:《宋代的思维模式与言说方式——关于“语录”体的几点思考》，田浩编:《宋代思想史论》，杨立华、吴艳红等译，社会科学文献出版社，2003年。

时，默坐思索”。[①] 王畿则在蓬莱会的会约中提出：“每值会期，订以辰刻赴会，主人别治静室，焚香默对，外息尘缘，内澄神虑。”[②] 魏良弼在社学条规中称：“为学须要识大头脑方好下手，如孔门所谓求仁，求放心，谨独是也，其入门下手，非静坐不得。”[③] 可见晚明心学家已尝试将静坐作为修身功课在其学派内部推广。

在宋明儒家的修身传统中，静坐大致扮演着以下几种功能：第一，养生治病。朱熹曾以“但加趺静坐，目视鼻端，注心脐腹之下”作为治病之法传授门人，[④] 明儒薛瑄称朱熹此法为“调摄之一端”，[⑤] 陈献章也以跏趺静坐指点门人疗疾。[⑥] 至于阳明学派静坐养病的记载更为丰富，罗洪先、欧阳德、胡直及蒋信等都有相关经历。[⑦] 严格来说，儒者以静坐治病更接近于道教的养生术，与儒家的思想学说无关。第二，体证悟道。这种静坐工夫肇端于程颢的“识仁”之说，在道南一脉中形成静坐“体认未发之气象”的工夫，牟宗三曾将此工夫称为“超越的体证”，即通过静坐与现实生活暂隔一下，反而觉识此本心，体证而肯认之。[⑧] 此法与佛、道教静坐证道的法门较为相似，并一度在明代心学中大放异彩。[⑨] 第三，收敛身心。在朱熹的主敬工夫中，静坐的目标并非体证本体，而是读书进学前收敛心神，促使意念专一的前置功课。[⑩] 相较而言，前两种静坐功能与佛、道教的关系密切，第三种则更具儒家性格，其特点在于并不与日常生活相隔离，只是一种收放心、澄思虑的辅助手段。

与佛、道教严密繁复的静坐修持模式相比，宋明儒家的静坐存在明显局限性。首先，关于静坐的环境场所及时间安排未形成普遍认可的仪式规程。虽然宋代士大夫已有焚香静坐的记载，[⑪] 但对环境并无明确规定。他们或选择在一定时期于山中或僧寺闭关静坐，或在为官、授课及居家期间静坐，如宋儒罗从彦曾入罗浮山静坐三年。[⑫] 阳明后学王时槐任职南京礼部期间曾自嘉靖三十三年（1554）五月起每日实践静坐功课并记录于册。[⑬] 至于静坐的时间也无一定之规，宋儒张载、邵雍多于深夜静坐，[⑭] 明儒杨爵亦有夜间静坐检点日间言行的习惯，[⑮] 也有儒者于白昼静坐，如陈献章就有“坐来白日心能静”之诗句。[⑯] 值得注意的是，阳明后学有将静坐日程化的趋势，如邓元锡令学者每日晨起“静坐收摄放心”，[⑰] 薛侃指点弟子“每日五更睡觉时就榻起坐，

---

① 湛若水：《甘泉文集》卷 6《大科训规 · 大科书堂训》，《湛甘泉先生文集》（一），广西师范大学出版社，2014 年，第 194 页。

② 王畿：《王畿集》卷 5《蓬莱会籍申约 · 严约规》，吴震编校整理，凤凰出版社，2007 年，第 107 页。

③ 魏良弼：《太常少卿魏水洲先生文集》卷 3《语录 · 附松阳县社学条规》，《四库全书存目丛书》集部第 85 册，齐鲁书社，1997 年，第 56 页。

④ 朱熹：《晦庵先生朱文公文集》卷 51《答黄子耕》，朱杰人等主编：《朱子全书》第 22 册，上海古籍出版社、安徽教育出版社，2002 年，第 2381 页。

⑤ 薛瑄：《文清公薛先生文集》卷 12《书 · 与李都御史书》，孙玄常等点校，《薛瑄全集》上册，山西人民出版社，1990 年，第 666 页。

⑥ 王光松：《陈白沙的“坐法”“观法”与儒家静坐传统》，《中山大学学报（社会科学版）》2016 年第 4 期。

⑦ 罗洪先：《罗洪先集》卷 11《〈大明广舆图〉序》，徐儒宗编校整理，凤凰出版社，2007 年，第 507 页；欧阳德：《欧阳德集》卷 3《书 · 寄沈石山》，陈永革编校整理，凤凰出版社，2007 年，第 81 页。

⑧ 牟宗三：《心体与性体》（二），《牟宗三先生全集》第 6 册，联经出版事业有限公司，2003 年，第 494 页。

⑨ 陈立胜：《静坐在儒家修身学中的意义》，《广西大学学报（社会科学版）》，2014 年第 4 期。

⑩ 钟永兴：《朱熹“静坐观”中的两个转捩点与区别》，《哲学与文化》第 46 卷第 2 期（2019 年）。

⑪ 徐莺：《燕居焚香：宋代士人的鼻观与修身》，《杭州师范大学学报（社会科学版）》2022 年第 6 期。

⑫ 冯梦得：《豫章先生遗稿序 · 二》，罗从彦：《豫章罗先生文集》卷 16《附录下》，《宋集珍本丛刊》第 32 册，线装书局，2004 年，第 484 页。

⑬ 王时槐：《王塘南先生自考录》，钱明等编校：《王时槐集》，上海古籍出版社，2015 年，第 648 页。

⑭ 冯明华：《汲汲以求道：宋代道学家的夜晚进学现象》，《浙江学刊》2022 年第 4 期。

⑮ 杨爵：《杨忠介集》卷 6《漫录》，《景印文渊阁四库全书》第 1276 册，台湾商务印书馆，1986 年，第 60−61 页。

⑯ 陈献章：《陈献章集》卷 5《七言律诗 · 游心楼，为丁县尹作》，孙海通点校，中华书局，1987 年，第 414 页。

⑰ 黄宗羲：《明儒学案》卷 24《江右王门学案九 · 征君邓潜谷先生元锡》，第 563 页。

唤醒良知做主”，并要求“每日常焚香静坐一两时”。[①] 但上述教法仅限于师生指点，并未建立明确的规程。

其次，宋明儒者对于静坐的技巧缺乏可资操作的说明和引导。尽管朱熹、陈献章等儒者曾有趺坐的记录，但并未引为定则，吾妻重二就指出道学家的危坐或端坐不同于佛、道教的静坐，只是一种笔直不倚靠的姿势。[②] 此外，如朱熹的《调息箴》和王畿的《调息法》等关于静坐时呼吸方法的说明也主要借鉴道教。静坐的关键是内在的意识活动，以佛教为例，坐禅有念佛观想、六根观想、五停心观、净观等观想次第，要求意识集中于佛之庄严妙相、呼吸、身体部位，以及某个话头或实相。[③] 而宋明儒者对静坐时心理意识的描述相当笼统，往往类似于禅宗“参话头”般将注意力集中于仁体、未发气象、天理或心体等抽象概念。在陈来对明代心学家神秘体验的考察中，可以发现他们几乎皆有闭关静坐的经历，[④] 但大多数儒者对静坐悟道时的心理体验讳莫如深。这一点罗洪先的例子可资佐证，黄陂静坐悟道乃罗氏生命历程中的大事，然而他对悟境却不欲宣扬，[⑤] 同门钱德洪亦规劝他：“吾党见得此意，正宜藏蓄，默修默证，未宜轻以示人。”[⑥] 这种对悟道体验保持缄默的态度也是造成儒家静坐法缺乏可操作性的原因之一。

宋明儒家未形成明确可操作的静坐方法与仪式，是因为从根本上来说，静坐、主静并非儒家的主要问题意识与根本工夫实践方式。[⑦] 对儒家修身之学而言，在日用伦常中培育道德意识、践行道德原则是最为根本的宗旨，而闭关静坐往往有脱离人伦日用的危险。因此宋明儒者对于静坐的批评屡见不鲜，即便有着深厚静坐功底的阳明学者也多强调不可偏于主静而废弃应事。如王阳明对曾经教人静坐导致“渐有喜静厌动，流入枯槁之病”有所悔悟，强调仅以静坐“补小学收放心一段功夫”，[⑧] 并在提出“致良知”思想后很少以静坐指点门人。或许正因如此，宋明儒的静坐传授多限于师友等私人领域，未形成公共化、集体化的运作方式。即便前述在书院讲学活动中推广静坐的晚明心学家，也并未详细阐发相关的技巧与方法，毋宁说静坐只是他们指点学人的教法之一，并未成为具有重要地位和普遍化的仪式规程。然而，到了明末，静坐在儒家群体中的地位发生了新的变化。

二、明末东林学者建构的儒门静坐法

在明末政治昏蔽、社会动荡的时代危机下，静坐却一度在东林学派中焕发活力，不仅顾宪成、高攀龙等领袖人物大力提倡，[⑨] 刘元珍、薛敷教、孙慎行、金铉等著名学者皆曾修行静坐。[⑩] 东林学者一方面极力将静坐与儒家正统建立联系，如冯从吾称“静坐原是吾儒养心要诀”，[⑪] 陈龙正甚至将静坐精神追溯到孔子：“申申夭夭，便是圣人静坐意象；退藏于密，便是圣人静坐神

---

① 薛侃：《薛侃集》卷 1《云门录 · 语录》，陈椰编校，上海古籍出版社，2014 年，第 11、15 页。

② 吾妻重二：《朱子学的新研究：近世士大夫思想的展开》，傅锡洪等译，商务印书馆，2017 年，第 289–293 页。

③ 蒲正信：《禅修与静坐（修订本）》，巴蜀书社，2010 年，第 127–172 页。

④ 陈来：《有无之境—— 王阳明哲学的精神》，人民出版社，1991 年，第 393–407 页。

⑤ 张卫红：《罗念庵的生命历程与思想世界》，第 223–224 页。

⑥ 钱德洪：《答论年谱书》，王守仁：《王阳明全集》卷 37《年谱 · 附录二》，吴光等编校，上海古籍出版社，1992 年，第 1373 页。

⑦ 彭国翔：《儒家传统的静坐功夫论》，《学术月刊》2021 年第 5 期。

⑧ 王守仁：《王阳明全集》卷 3《语录三 · 传习录下》，第 104–105 页；卷 33《年谱一》，第 1230–1231 页。

⑨ Busch Heinrich, “The Tung–Lin Academy and its Political and Philosophical Significance”, *Monumenta Serica* , Vol. 14 (1949), pp. 117–127.

⑩ 高廷珍等撰：《东林书院志》卷 22，《四库全书存目丛书》史部第 247 册，第 187、191、196 页。

⑪ 冯从吾：《冯少墟集》卷 15《答杨原忠运长 · 其五》，刘学智等点校整理：《冯从吾集》，西北大学出版社，2014 年，第 289 页。

情。”[①] 另一方面他们还尝试制定可操作化的静坐规程与仪式。

高攀龙论静坐法之详在理学家中可谓无出其右者，他曾于37岁（1598）先后提出两种静坐规程——《复七规》与《山居课程》：前者取“复卦”之义，以七日为期，入室闭关，炷香趺坐，以“体贴圣贤切要之言”为入处，其间不可多食酒肉，卧不得解衣，以保持神志清明，要点在于“唤醒此心，卓然常明，志无所适而已”；后者规定在一天中读书、授课、园艺之余，分别于五鼓“拥衾起坐”，盥漱毕“活火焚香，默坐玩《易》”，午后“趺坐尽线香一炷”，睡前“就榻趺坐”。[②] 如果说《山居课程》是将朱熹“半日静坐，半日读书”的提法变为一套融入儒者日常生活的具体操作规程，[③] 那么《复七规》则是将静坐塑造为一种超越于日常生活的修身仪式。高攀龙将静坐规程化的尝试并非空谷足音，其弟子陈龙正就效仿，提出类似规程：

> 每日坐二次或三次，粗粗用调息工夫，妄念若来，随即舍去，又起又舍，数日后亦自渐希。余时或观义理之书以养心，或听高人超士之谈以空欲，或闲步望云霞听泉树鸟声以散滞。茹素饮淡，如是一两月，意思必然不同。[④]

东林学者将静坐日常化、规程化的倾向，与明季思想界几股比较重要的趋势有关：一是阳明心学及形上思想的日趋衰落，二是强调经世实学的精神兴起。[⑤] 这几股思想动向反映在道德实践方面，表现为由悟转修、由玄转实的日常生活化倾向。在心学盛行时，阳明学者普遍以体证心体为第一义工夫，静坐乃是获得证悟体验的入手法门，阳明后学中有不少人热衷于静坐悟道。但随着思想潮流的转向，静坐不应再是以追求开悟为目标，而是融入日常生活，易于实践操作的。以高攀龙与陈龙正为例可以看出新旧两种静坐观的不同。高攀龙曾因长期的静坐修习而获“汀州之悟”，[⑥] 其静坐法也不断强调要体认本体。而陈龙正则称：“学问自扫除嗜欲而外，更无别事，非谓澹然澄清，遂一无所事事也。嗜欲销镕，自然思虑精微，义理亢实，人伦日用，到处妥当，渐久渐熟，上达天德。所以修可为，悟不可为。”[⑦] 可见其更重视在日用伦常中渐修。他还对其师推崇的朱熹静坐教法提出修正：“文公提出半日静坐，半日读书，此固为学至切要之法，然值无事时方可行，居官居家难尽如意。某故云一日三分，其中列出一分功夫为应物用，既是势不得不尔。且应酬事物，正可验静中功夫，体书上义理。”[⑧] 显然这种“一日三分”的静坐安排更具日常生活化的特点。

讨论东林学者的静坐法还须注意到宗教影响。隋唐以来中国佛教和道教在相互融摄的过程中，形成了以天台坐禅止观与司马承祯“坐忘论”为代表的静坐法门，关于静坐的技巧与仪式程序有着繁复详密的规定。[⑨] 晚明以降出现不少儒家士人奉行佛、道静坐法的现象，如泰州学者颜钧的《七日闭关开心孔昭》就融合了内丹道教与《易经》“复卦”，吸引了当时一批读书人追随。[⑩] 著名的《功过格》倡导者袁黄则将天台止观法门辑录为《静坐要诀》，详细介绍了佛教静坐技巧，其序言中透露出当时学者欲习静坐而不得其法的困境：“静坐之诀，原出于禅门，吾儒

---

① 陈龙正：《几亭外书》卷1《随处学问·孔子静中意象》，沈乃文主编：《明别集丛刊》第5辑第44册，黄山书社，2016年，第495页。

② 高攀龙：《高子遗书》卷3《复七规》《山居课程》，《无锡文库》第4辑，凤凰出版社，2011年，第42–43页。

③ 李卓：《高攀龙的主静修养论——以静坐法为中心》，《世界宗教研究》2015年第5期。

④ 陈龙正：《几亭外书》卷1《随处学问·景界助学》，《明别集丛刊》第5辑第44册，第496页。

⑤ 王汎森：《“心即理”说的动摇与明末清初学风之转变》，《“中央研究院”历史语言研究所集刊》第65本第2分（1994年）。

⑥ 高攀龙：《高子遗书》卷3《困学记》，《无锡文库》第4辑，第41页。

⑦ 陈龙正：《几亭全书》卷4《学言详记（一）·功夫上》，《明别集丛刊》第5辑第43册，第382页。

⑧ 陈龙正：《几亭全书》卷4《学言详记（一）·功夫下》，《明别集丛刊》第5辑第43册，第400页。

⑨ 参见三浦国雄：《不老不死的欲求：三浦国雄的道教论集》，王标译，四川人民出版社，2017年，第52页；吴忠伟等：《天台止观与唐宋道教修持——中古后期佛教“修道”之术的互摄及其形态演化》，宗教文化出版社，2021年，第69–88页。

⑩ 陈来：《中国近世思想史研究》，商务印书馆，2003年，第456–469页。

无有也……中间曲折，无明师指授，不得肯綮，或得少为足，或反成疾患。”[①] 但他们的静坐法毕竟充满异端色彩，刘宗周的《讼过法（即静坐法）》则将静坐塑造为一种儒家的改过仪式。关于《讼过法》学界已有相当充分的研究，本文主要探讨对对静坐仪式的塑造：首先，通过焚香、盂水、净几、蒲团等器物共同营造一种神圣的仪式空间，这与道教中作为日常修炼空间的静室存在相似之处；[②] 其次，于“平旦”以后静坐，此应来自孟子的“平旦之气”，朱熹称：“故平旦未与物接，其气清明之际，良心犹必有发见者。”[③] 可见选择清晨静坐是因为此时未与人事交接，心理处于清明状态；最后，静坐中须“交趺齐手，屏息正容”，以保持身心的整肃威严，讼过后须“闭阁终日”，暂停当天的日常事务。[④]

《讼过法》中有“鉴临有赫，呈我宿疚”一句，新本《人谱》中“鉴临有赫”改作“祗祗栗栗，如对上帝”，表明讼过者是在上天的监督下展开一场俨然道德审判式的省过。从研究者的角度看，设置“天”固然是为了保障自讼的客观公正，[⑤] 但从实践者的角度而言，讼过的有效性须建立在对“天”的真实信仰基础上。这是因为“仪式之能够产生意义，必须发生在信仰者自身获得的一种独特的宗教经验。在宗教仪式里蕴含着的开揭性力量，乃是表现在参拜者体验到神圣事物如何藉着仪式，使他们对神灵产生膜拜、入迷、敬畏、惊栗的反应”。[⑥] 静坐仪式的目的正是在讼过者心灵世界唤起与“天”相遇的神圣体验，如此才能产生“方寸兀兀，痛汗微星，赤光发颊，若身亲三木者”及“此心便与太虚同体”等生理与心理反应。[⑦] 可以说，刘宗周是吸收了宗教尤其是佛教天台忏法的因素，[⑧] 将孔子的“内自讼”之说与王阳明静坐中扫除欲根的教法扩展为一套儒家式的静坐讼过仪式。

《讼过法》因其强烈的宗教色彩被指为“近禅”，刘宗周亦曾一度废止并称此法乃“为钝根设法”。[⑨] 对于正统儒家而言，既然静坐有其独特价值，那么如何将儒家静坐与宗教相区别则成为必须解决的问题。高攀龙与刘宗周曾分别于晚年撰写了同样题为《静坐说》的文章，显示出建构儒家静坐法的自觉：首先，对静坐的时间、环境、身体姿态等无特殊要求。高攀龙称：“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默然静去。”刘宗周称：“此时伎俩，不合眼，不掩耳，不趺跏，不数息，不参话头。”这种平常简易的静坐法无疑更符合儒家性格。其次，静坐时内心并无各种观想次第，而是体认本体。高攀龙称：“只体认本性原来本色，还他湛然而已……学者不过借静坐中认此无动无静之体云尔。”刘宗周亦称：“既无一切事，亦无一切心，无心之心，正是本心。瞥起则放下，沾滞则扫除，只与之常惺惺可也。”最后，以“整齐严肃”为入手之法。高攀龙在《书静坐说后》称：“但从衣冠瞻视间，整齐严肃，则心自一，渐久渐熟，渐平常矣。”刘宗周则要求：“学者且从整齐严肃入，渐进于自然。”[⑩] 所谓“整齐严肃”是程朱主敬工夫常用的话头，而体认本性、本心则带有浓厚的心学意味，可见高、刘皆尝试融合朱学与王学的

---

① 袁黄：《袁了凡静坐要诀》，严蔚冰导读，上海古籍出版社，2013 年，第 25 页。

② 吉川忠夫：《静室考》，刘俊文主编：《日本学者研究中国史论著选译：思想宗教》，许洋主译，中华书局，1992 年，第 446–477 页。此则材料蒙南京大学邱伟云副教授提供，特此致谢。

③ 朱熹：《四书章句集注·孟子集注》卷 11《告子章句上》，中华书局，2011 年，第 310 页。

④ 刘宗周：《语类一·人谱·讼过法（即静坐法）》，吴光主编：《刘宗周全集》第 2 册，浙江古籍出版社，2007 年，第 15–16 页。

⑤ 王汎森：《权力的毛细管作用：清代的思想、学术与心态》，北京大学出版社，2015 年，第 223–224 页。

⑥ 黎志添：《华人学术处境中的宗教研究：本土方法的探索》，（香港）三联书店，2012 年，第 61 页。

⑦ 刘宗周：《语类一·人谱·讼过法（即静坐法）》，《刘宗周全集》第 2 册，第 16 页。

⑧ 潘振泰：《刘宗周（1578—1645）对于“主静”与“静坐”的反省—— 一个思想史的探讨》，《新史学》，第 18 卷第 1 期（2007 年）。

⑨ 刘宗周：《语类一·人谱·讼过法（即静坐法）》，《刘宗周全集》第 2 册，第 16–17 页。

⑩ 高攀龙：《高子遗书》卷 3《静坐说》、《书静坐后》，《无锡文库》第 4 辑，第 43–44 页；刘宗周：《语类十·静坐说》，《刘宗周全集》第 2 册，第 304–305 页。

修养工夫，在儒家话语体系下建构静坐法。

钱穆曾称："即谓清初学风尽出东林，亦无不可。"① 东林学者建构的静坐法也在清初思想界得到响应。私淑高攀龙的刁包在家中设高氏神主朔望叩拜后垂帘静坐，② 彭定求亦推崇其静坐法："圣学固是动静合一，但初学必由静而入。当忠宪闲居之日，则借七日中屏酬应，敛精神，自是培养有益。"③ 朱用纯在日记《毋欺录》中称自己颇事静坐并于静中体会得高攀龙"所谓平常二字之妙"。④ 陈龙正的"一日三分"之说也颇受清儒关注，刁包认为此法"说尽希贤、希圣、希天功夫"。⑤ 孙奇逢则认为"一日三分"之说"犹作三项言之。予谓应事亦静坐也、读书亦静坐也，所谓静固静，动亦静耳"，⑥ 将应事、读书皆收归于静坐，足见其对主静工夫的热衷。翻阅孙氏《日谱》，可以发现静坐在其日常生活中扮演着重要角色。另外据李塨称，孙奇逢曾奉行刘宗周的《纪过格》，⑦ 他也主张"静坐中非无事做，正要用省察克治工夫"。⑧ 此与刘宗周的静坐讼过法之类似不言自明。

三、清初地方儒者对静坐的传播与改造

东林学者不仅积极建构儒门静坐法，还在其学派内部加以推广，如高攀龙曾偕弟子华允谊兄弟、邹期相兄弟静坐，二者上述弟子人祝渊等"终日相对静坐，不出一言"。⑨ 祝渊亦在日记中要求自己"每日限静坐一二时扫除尘念"。⑩ 但除了学派内部的纵向传承，我们对静坐在地方儒家群体中的横向传播却所知甚少。明末越中士人组织的证人会白马分会曾定"七日静坐之期"，⑪ 但尚缺乏充分史料，且白马会诸友如陶奭龄、祁彪佳等多为佛教居士，难以判断他们静坐的性质。而清初宜兴汤之锜组织的静坐会则保留了详细的会约规程，为考察地方儒家群体的集体静坐实践提供了宝贵的一手资料。

汤之锜学无师承，早年曾出入二氏，后立志圣学，读周敦颐"主静立人极"之说及高攀龙静坐法后笃信主静之学。他曾发奋静坐并获得开悟体验："穷日穷夜，不敢一息稍自宽假，又恐饱食恒致昏怠，每日止食粥数盂而已。"某夜静坐间忽如人抚背呼之，大惊而起，"心中便觉阴翳顿开，洞然如洗"。同邑路允宜因习静不得法患痴疾数年，汤之锜与之谈话后立愈，此后他遂在当地树立声闻，从游者日众。⑫ 汤之锜在清初无锡、常州一带颇有名望，其门人中既有秦道然这样士绅家族的子弟，⑬ 也有如潘天成的贫寒之士，后者还曾在汤氏指导下静坐并有"心气清明，

---

① 钱穆：《中国近三百年学术史》上册，商务印书馆，1997 年，第 21–22 页。

② 高廷珍：《东林书院志》卷 22，第 204 页。

③ 彭定求：《南畇文稿》卷 11《与顾畇滋书》，《四库全书存目丛书》集部第 246 册，第 802 页。

④ 朱用纯著，金吴澜补：《朱柏庐先生编年毋欺录》卷中，《北京图书馆藏珍本年谱丛刊》第 77 册，北京图书馆出版社，1998 年，第 536 页。

⑤ 刁包：《潜室劄记》卷上，《四库全书存目丛书》子部第 20 册，第 254 页。

⑥ 孙奇逢：《日谱》卷 22《成趣园偶书》（康熙三年九月十五日），张显清主编：《孙奇逢集》下册，中州古籍出版社，2003 年，第 963 页。

⑦ 李塨：《讼过则例》，陈山榜等点校：《李塨集》下册，人民出版社，2014 年，第 1354 页。

⑧ 孙奇逢：《日谱》卷 17（康熙元年六月十四日），《孙奇逢集》下册，第 712 页。

⑨ 刘汋：《蕺山刘子年谱》附卷《刘子年谱录遗》，《刘宗周全集》第 6 册，第 190 页。

⑩ 祝渊：《重订祝子遗书》卷 5《日省编》，《明别集丛刊》第 5 辑第 88 册，第 240 页。

⑪ 张天杰：《晚明"三教合一"思潮与越中士人的静坐修习——以〈祁彪佳日记〉为中心的考察》，《浙江社会科学》2021 年第 5 期。

⑫ 金敞：《前处士默斋汤先生行状》，汤之锜：《偶然云》卷 10，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 88 页。

⑬ 钱维城：《钱文敏公全集》卷 12《改礼科给事中贻赠光禄大夫经筵讲官刑部右侍郎加三级秦公神道碑铭》，《续修四库全书》第 1443 册，上海古籍出版社，1996 年，第 89 页。

若天开日出，万境澄澈”的神秘体验。[①] 汤之锜不仅将静坐运用于教学中，还在每年春秋两季组织静坐会，通过集体的静坐仪式传播理学思想。

汤之锜在《静坐约言》中追溯了自周敦颐、二程到道南迄至高攀龙的儒家静坐传统，并宣称：“圣人斋戒以神明其德，是即静坐之精意也……自祀典废而斋戒之礼亡，佛氏窃此意以立说。”通过一番正本清源的论述，静坐变成了儒家古礼本有之精神，反而是后为佛教窃取才产生“弃人伦，遗物理”之弊。其号召道：“凡我同人有志圣学者，其亦由高子之说，以仰溯濂溪而希圣人可也。”[②] 静坐会的具体规程基本遵照高攀龙的《复七规》，包括《约规》十条和《共学日课》四则，其中有参会“诸友多有馆责”之语，可见其成员主要是以授馆为业的下层读书人。如果说高氏的《复七规》将静坐变为一种修养身心的仪式，那么汤之锜的静坐会则将这种仪式集体化。《约规》中有不少约束成员言行的规定，如要求集体静坐时以香为期“每坐香二炷，经行半炷”，对静坐之余的活动也有严格要求：“止可弹琴雅歌，投壶摹帖，一切博弈戏玩之具，不可漫为。”与晚明以来兴盛的心学讲会不同，汤之锜的静坐会并不提倡讲学：“盖此事原非言语可以承当，即使推测而知，终非自己性体。况言语支离，重增蔽锢”，并要求无论静中有何疑悟皆不得当众讨论，“须于别室中，逐位轮流请益，不得于众前举示”。[③] 可见其更重视切身体悟而非思想论辩。静坐会设司磬、司香各一位，兼负纠察举过之责，每日功课如下：

> 每日鸡初鸣，司磬起击磬，诸友悉起。磬止，司香即炷香，诸友入坐。天将明，盥漱用茶点。悬圣像拜毕，各对三揖，复就坐。每二枝，诸友一起行（坐一枝半，行半枝），磬三击，悉起行，复三击，入室就坐，磬毕而不就位，非系以私事（如大小便，增减衣服），告过。聚谈失次者，司香注过，罚跪香（初入会者三犯一枝，再会者二犯一枝，久会者每犯一枝）。其有非时笑语，喧哗闲论者，司磬举过，司香注罚，罚如上例。其夜卧戏谈，饭后纵语，早眠宴起，而不循条约者，有犯各罚跪香一枝。[④]

焚香击磬，规矩森严，气氛肃穆的静坐会给人一种宗教团体的印象。福柯曾指出，基督教修道院文化发展出了以服从与默想为原则的自我技术，为了专注于对上帝的默想，修士必须努力使意识陷入停滞状态并尽可能消除偏离上帝的精神运动。[⑤] 当然，静坐会并非服膺神明远离尘世的修道院，而是一种暂时脱离日常生活的道德团体。其严格的约规一方面为了保障成员不受干扰，另一方面则营造了一种神圣的仪式氛围，在此氛围下唤起参与者的敬畏感，如此才能对儒家先贤之言有更深的体认与领悟。在汤之锜去世后，其弟子金敞、顾培等在无锡惠山建共学书院，继续举办“复七会”，其条约遵循高攀龙与汤氏遗规，还特别要求成员于会后居家时按照刘宗周的记过法自我省察，互相质警。[⑥] 显然，这是将静坐与省过相结合，先通过七日静修体认儒家义理，再落实于日常道德实践之中。可以说，汤之锜及其弟子的静坐会是一种由地方儒生组成的道德团体，通过集体的修身仪式塑造自我认同并传播理学思想。

汤之锜静坐会《约规》还有两点值得注意之处：其一，要求成员于静坐时“务将平时传注见解尽情割舍，勿使一字一意，留于胸中，放教心地洁洁净净，则本体自易呈露”。这说明其静坐会依然以体证本体为第一义工夫，对辞章、训诂等“闻见之知”持轻视态度，反映出在16世纪以来儒学从“尊德性”转入“道问学”的主流思想动向下，[⑦] 依然隐藏着其他“潜流”，展现了

---

① 潘天成：《铁庐集》卷1《默斋汤子训言》，《文渊阁四库全书》第1323册，第529–530页。

② 汤之锜：《偶然云》卷1《复七规·静坐约言》，《四库全书存目丛书》集部第237册，第7页。

③ 汤之锜：《偶然云》卷1《复七规·约规》，《四库全书存目丛书》集部第237册，第7–8页。

④ 汤之锜：《偶然云》卷1《同会日课》，《四库全书存目丛书》集部第237册，第8–9页。

⑤ 福柯：《自我技术》，汪安民编，北京大学出版社，2015年，第97–100页。

⑥ 金敞：《共学山居会约》，《偶然云》卷1，《四库全书存目丛书》集部第237册，第9–12页。

⑦ 余英时：《中国思想传统及其现代变迁》，沈志佳编：《余英时文集》第2卷，广西师范大学出版社，2004年，第196–205页。

清初理学思想在地方儒生中的持续影响力；其二，要求入会者“同约于终期之后，摘讲《家礼仪节》及《吕氏蓝田乡约》”，以践行张载“以礼教人之遗意”，① 表明他尝试将静坐与礼学相结合，这与前述《静坐约言》中将静坐精神上溯至先儒斋戒之礼的旨意相呼应。这一点尤为重要，清初儒家礼教主义日趋兴起，并于清中期产生了“以礼代理”的思想运动。② 汤之锜则将礼学精神注入静坐之中：“其实吾儒静坐，即古人斋戒之礼也，缉熙敬止，小心翼翼，昭事上帝，则不二不杂，正是平居无间断工夫，不着斋戒色相，而已刻刻斋戒矣。”③ 并建议友人将此礼“先于春秋二大祭行之，使人情渐渐不以为怪，便可四仲行之”。④ 可见，清初汤之锜这样的地方理学家亦受到礼学复兴思潮的影响，只不过他并非“以礼代理”，而是要“援理入礼”，将理学思想和修身方式融入复兴古礼的实践中以教化人情。

无独有偶，同一时期的北方儒者李颙也在静坐中引入礼学。他在《虚明寂定图》中首列：“斋戒：此神明其德之要务也。”次列：“静坐：昧爽香；中午香；戌亥香。”并解释称：“故必以静坐为基，三炷为程，斋戒为功夫，虚明寂定为本面。”一日三坐，每坐焚香一炷，通过焚香创造区别于日常的仪式氛围，以一炷香为时间单位则是为了培养定力。⑤ 但静坐只是基础，须通过“神明其德”的斋戒工夫方可达到虚明寂定之境界。李颙还将此“一日三坐”之法推广于关中书院《学程》中，要求学者在每日读书、应事之余，分别于黎明、中午、夜晚三个时段焚香静坐。⑥ 此外，汤之锜和李颙皆重视九容之礼，前者曾提出“九容”教学者静坐下手之处：“手、足、目、口、声、头、气、立、色，此形而下者一摄之于重、恭、端、止、静、直、肃、德、庄，则即是形而上矣……九容亦止是默默体认法，只稍存其意，如不重则还他重，如不恭则还他恭之类。”⑦ 李颙曾制“肘后牌”以自警，上书口诀：“恭：修九容；默：扩善端”，后附解释称：“修九容，以肃其外；扩善端，以纯其内。内外交养，湛然无适，久则虚明寂定，浑然太极，天下之大本立矣。”⑧“九容”出自《礼记・玉藻》，形容儒家君子日常生活中举手投足、动容周旋之仪容，朱熹曾指出“九容”与“九思”是“涵养本原”。⑨ 而汤、李则尝试将习静与儒家九容之礼相结合，以静思存养修心，以九容整肃修身，通过理学工夫与礼学仪规内外交养实现自我转化。实际上，明末刘宗周就已提出“九容、九思，一主静二字足以概之”。⑩ 可见清初静坐的礼学转向亦可在东林学者那里找到思想线索。

汤之锜年岁稍长于李颙，后者乃清初思想界公认的关学大儒，而汤氏名望则稍嫌逊色。实际上二人曾有过一次见面机会却最终失之交臂，康熙九年（1670）十二月，李颙受常州知府之邀南下讲学，知府聘汤之锜共赴讲学，却遭到后者拒绝。在时人看来汤、李二人的思想相当接近：“先生（汤氏）与李先生学脉心源，虽各处数千里外，若合符节。”⑪ 这种相似性也体现在他们的修身实践上，不仅皆重视静坐，且都曾采用公共化、集体化的运作方式加以推广，甚至都尝试将静坐与斋戒、九容之礼相结合，展现出将理学修身工夫引入礼仪实践的嬗变趋势。

---

① 汤之锜：《偶然云》卷 1《复七规・约规》，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 8 页。

② 张寿安：《以礼代理：凌廷堪与清代中叶儒学思想之转变》，河北教育出版社，2001 年；周启荣：《清代儒家礼教主义的兴起——以伦理道德、儒学经典和宗族为切入点的考察》，毛立坤译，天津人民出版社，2017 年。

③ 金敞：《前处士默斋汤先生行状》，《偶然云》卷 10，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 89 页。

④ 汤之锜：《偶然云》卷 4《文录下・与朱式屏》，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 37 页。

⑤ 李颙：《二曲集》卷 2《学髓》，陈俊民点校，中华书局，1996 年，第 20–21 页。

⑥ 李颙：《二曲集》卷 13《关中书院会约・学程》，第 116–117 页。

⑦ 金敞：《前处士默斋汤先生行状》，《偶然云》卷 10，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 89 页。

⑧ 李颙：《二曲集》卷 15《富平答问・授受纪要》，第 134–135 页。

⑨ 朱熹：《朱子语类》卷 87《礼四》，《朱子全书》第 17 册，第 2965 页。

⑩ 刘宗周：《语类十二・学言》，《刘宗周全集》第 2 册，第 402 页。

⑪ 金敞：《前处士默斋汤先生行状》，《偶然云》卷 10，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 93 页。

四、余论

在汤之锜和李颙于一南一北提倡静坐的同时，清初思想界反理学的声音却愈来愈强烈，其中静坐常常被作为攻击理学家背离儒门正统的靶子。颜元称：“至于危坐终日以验未发气象为求中之功，尤孔子以前千圣百王所未闻也。今宋家诸先生，讲读之余，继以静坐，更无别功。”① 李塨作《论宋人白昼静坐之非经》，批判程朱陆王之静坐乃混入异端。② 他们还将静坐视为世道衰微之兆，颜元称：“周、程、朱、邵之静坐，徒事口笔，总之皆不动也。而人才尽矣，圣道亡矣，乾坤降矣。”③ 李塨称：“静坐者，衰世之学也。”④ 费密亦称宋儒：“流入佛老，专喜静坐而谈心性……上古德化养成娇弱一无所用，失先王政教而坏士习。可胜叹哉！”⑤ 上述批评无疑是带有偏见的，前文已述，宋明儒者即便提倡静坐者也多强调不可偏于主静而废弃经世，但这种偏见却反映出在清初静坐已成为理学家的形象符号。实际上，清初有不少反理学者曾在青年时期受理学影响从事静坐，如费密在顺治十三年（1656）因闻二程“见人静坐便叹其善学”之说入静明寺静坐百日，其间曾有种种奇异体验。⑥ 而颜元自二十六岁（1660）得《性理大全》后便“虽躬稼胼胝，必乘闲静坐”。三十岁（1664）曾“静坐观喜怒哀乐未发时气象”，并声称：“若遇事宁缺读书，勿缺静坐与抄《家礼》。”⑦

尤为值得注意的是，颜李学派还提出了取代静坐的“习恭”之法，李塨称颜元“乃易静坐入定以习恭，内而敬直，外而九容交摄”。⑧ 据颜元《年谱》记载，他三十七岁时于四月日日习恭，并“自验身心气象，与学静坐时天渊”。此后毕生奉行此法，甚至在七十岁去世当年仍有“已而习恭，坐如泥壕”的记载。⑨ 李塨《年谱》中亦多有“习恭”之语。⑩ 可见“习恭”是颜李学派相当重要的修身方式，那么究竟何为“习恭”呢？颜元对此虽无专门介绍，但其《年谱》和《言行录》中保留了不少记录，从中可略窥大概。颜元对弟子称：“吾儒无一处不与异端反，即如我二人并坐习恭，俨然两儒，倘并静坐，则俨然两禅和子矣。”⑪ 可见静坐与习恭表面较为相似，故有学生不明二者区别，颜元解释道：“静坐是身心俱不动之谓，空之别名也。习恭是吾儒整修九容工夫……习恭与静坐，天渊之分也。”他还曾教学生“端坐功”：“正冠整衣，挺身平肱，手交当心，头必直，神必悚，如此，则扶起本心之天理。”可见习恭虽然也采用坐姿，但其目标并非追求体证本体，而是通过整修九容、默识仪规来强化对礼仪习则的体认。此法还对周围环境有严格要求：“凡冠不正，衣不舒，室不洁，物器不精肃，皆不恭也。有一于此，不得言习恭。”⑫

通过上文考察可知，颜元的习恭之法在清初理学家对静坐的礼学改造中已略具雏形，只不过后者的静坐依然带有体证本体的心学意味，而习恭则无此色彩。由此可见，即便如颜李学派

---

① 颜元：《存学编》卷 2《性理评》，王星贤等点校：《颜元集》上册，中华书局，2009 年，第 67 页。
② 李塨：《恕谷后集》卷 13《论宋人白昼静坐之非经》，《李塨集》下册，第 1486 页。
③ 颜元：《颜习斋先生言行录》卷下《学须第十三》，《颜元集》下册，第 669 页。
④ 冯辰纂，恽鹤生校：《李恕谷先生年谱》卷 4，《李塨集》下册，第 1796 页；
⑤ 费密：《弘道书》卷上《原教》，《续修四库全书》第 946 册，第 27 页。
⑥ 费冕：《费燕峰先生年谱》卷 1，《北京图书馆馆藏珍本年谱丛刊》第 76 册，第 565 页。
⑦ 李塨纂，王源订：《颜习斋先生年谱》卷上，《李塨集》下册，第 1624、1626–1627 页。
⑧ 冯辰纂，恽鹤生校：《李恕谷先生年谱》卷 5，《颜元集》下册，第 1855 页。
⑨ 李塨：《颜习斋先生年谱》卷上、卷下，《李塨集》下册，第 1639、1682 页。
⑩ 冯辰纂，恽鹤生校：《李恕谷先生年谱》卷 2、卷 3、卷 4，《李塨集》下册，第 1762、1780、1803 页。
⑪ 李塨：《颜习斋先生年谱》卷下，《李塨集》下册，第 1667–1668 页。
⑫ 颜元：《颜习斋先生言行录》卷下《鼓琴第十一》，卷上《学人第五》，《颜习斋集》下册，第 665–666、635、639 页。

这样坚定的反理学者在道德实践领域也无法全然脱离宋明儒家修身方式的影响。实际上，有清一代儒家静坐传统并未消失，如北方理学重镇孙奇逢的后学汤斌、申涵光等皆修习静坐，① 直到乾隆年间私淑孙氏的胡具庆在日记中还记录自己奉行朱子之教，于每日平旦、日中、向晦三个“最紧要时节”静坐。② 晚清道咸以降，随着理学的复兴，静坐在士大夫中又再度活跃，如曾国藩、李棠阶、汪霦原等皆以静坐为日常功课。③ 此传统一直延续到清末民国康有为、梁启超、谭嗣同、蒋维乔、郭沫若等知识分子那里。④ 这表明，由宋明至明清再到近代，理学的修身方式对知识精英群体发挥着持续影响力。过去学界在已有的明清思想研究范式下，往往将清代视为理学的衰落期，从而遮蔽了这一时期理学传播与演化的丰富形态。实际上，明清儒学转型并非一断然斩截、泾渭分明的思想现象，本文通过静坐考察明末清初儒家修身方式的递嬗，希望有助于揭示这一时期新旧思想错综纠缠的复杂面相。

须说明的是，明末清初儒家静坐虽呈现出日常化、规程化、仪式化的特点并得到普遍传播，但未能被广大下层读书人尤其是平民所接受，随着清中期考据学的兴起，静坐在儒家群体中的影响力也日渐消退，直到晚清才又复兴。个中缘由不一而足，关键仍在于静坐并非儒家根本的修身方式，长期以来未能形成一套获得普遍认可并行之有效的操作规程，而是作为“海上单方”在各学派内部流传，尽管明末清初理学家尝试构建静坐法并借助集体化的运作方式加以推广，但他们毕竟仍属少数，而不可概其余。此外，明清鼎革以来儒家士人抵抗流俗的倾向日趋强化，⑤ 不少提倡静坐的儒者对圣俗之别格外敏感，以汤之锜弟子组织的“复七会”为例，其规条称：“其交游中必择真心向道之人，方同斯会，如浮慕虚名，未能深信者，勿滥相援引，以滋弊端。”⑥ 可见该会对成员的人格修养有着严格筛选，有一种排斥世俗的倾向，这使得儒家静坐法难以在下层社会广泛传播。当理学修养方式成为知识精英与世俗大众划清界限的手段，将无可避免地导致其社会化价值的萎缩，个中经验在今天仍值得反思。

（本文在写作过程中得到南京大学哲学系陈林副教授、中山大学哲学系陈立胜教授、上海古籍出版社刘海滨博士、天津社会科学院李卓研究员的宝贵意见，特此致谢。）

References

Chan Wing-Tsit. *Zhuzi xintansuo* (Chu hsi: new studies). Shanghai: Huangdong shifan daxue chubanshe, 2007.

Chen Lai. Youwu zhijing. *Wangyangming zhexue de jingshen* (Study on the philosophy of Wang Yangming). Beijing: Renmin chubanshe, 1991.

Chen Lisheng. “Jingzuo zai rujia xushenxue zhongde yiyi”(The significance of quiet-sitting in the self-cultivation of Confucianism). *Guangxi daxue xuebao* (Journal of Guangxi University)4 (2014).

Heinrich, Busch. “The Tung-Lin Academy and its Political and Philosophical Significance”, *Monumenta Serica* , Vol. 14 (1949).

Li Zhuo. “Gao panlong de zhujing xiuyanglun:yi jingzuofa wei zhongxin” (Study of Gao Panlong’s Self-cultivation

---

① 汤斌：《汤子遗书》卷 4《再上孙征君先生书》，段自成等编校，人民出版社，2016 年，第 199 页；申涵光：《荆园小语》，《四库全书存目丛书》集部第 207 册，第 535、538 页。

② 胡具庆：《庚复日记》(乾隆五年五月初七日、乾隆六年正月初一日)，《历代日记丛钞》第 24 册，学苑出版社，2006 年，第 90、257 页。

③ 彭勃：《道咸同三朝理学家日记互批研究》，《华南师范大学学报（社会科学版）》2019 年第 1 期；彭国翔：《〈警枕录〉的精神世界及其思想史意义》，《孔子研究》2017 年第 1 期。

④ 参见赵建华：《康梁谭三家论静坐》，《宗教学研究》2017 年第 1 期；周文：《由静坐看郭沫若早期精神修养的一个侧面》，《郭沫若学刊》2011 年第 4 期；蒋维乔：《因是子静坐法》，新世界出版社，2016 年。

⑤ 张循：《从此殊途：儒学社会性格的明清嬗变》，巴蜀书社，2022 年，第 47-65 页。

⑥ 金敞：《共学山居会约》，《偶然云》卷 1，《四库全书存目丛书》集部第 237 册，第 11 页。

of maintaining quietness: centered on the method of quiet−sitting). *Shijie zongjiao yanjiu* (Studies in world religions) 5 (2015).

Nakajima Ryuzo. *Jingzuo:shijian yu lishi* (Meditation: practice and history). Xinzhu: Taiwan qinghua daxue chubanshe, 2011.

Pan Jentai. "Liu zongzhou dui 'zhujing' yu 'jingzuo' de fansi: yige sixiangshi de tantao"(Liu Zongzhou's Reconsideration of the doctrine of "Emphasizing Tranquility" and the practice of sitting in meditation: A Question in Intellectual History). *Xin shixue*(New History).Vol.18, 1(2007).

Peng Guoxiang. "Rujia chuantong de jingzuo gongfulun"(The tradition of the quiet−sitting in Confucianism). *Xueshu yuekan*(Academic Monthly)5 (2021).

Rodney L. "Meditation in Ming Neo−Orthodoxy: Kao P'an−Lung's Writings on Quiet−sitting", *Journal of Chinese Philosophy* , 6 (1979).

Wang Fansen. *Quanli de maoxiguan zuoyong:Qingdai de sixiang xueshu yu xintai* (Studies of thought, scholarship and mentality in the Qing Dynasty). Beijing: Beijing daxue chubanshe, 2015.

Yang Rubin, Mabuchi Masaya, Halvor Eifring, ed. *Dongya de jingzuo chuantong* (The traditions of quiet−sitting in East Asia). Taibei: Taida chuban zhongxin, 2021.

Yang Rubin. "Zhujing yu zhujing "(Study of Maintaining reverence and maintaining quietness in Neo−Confucian Self−cultication). *Taiwan zongjiao yanjiu* (Journal of religious studies in Taiwan). Vol. 9, 1 (2010).

Zhang Weihong. *Luonianan de shengming licheng yu sixiang shijie* (Study of Luo Nianan's life and thought). Beijing: shenghuo dushu xinzhi sanlian shudain, 2009.

The Evolution and Transmission of Confucian Self-cultivation in the Late Ming and Early Qing: An Investigation Centered on Meditation

Wang Lu (School of Marxism, Nanjing University; nalanwanglu@126.com)

Abstract: With the transformation of Confucianism in the Ming and Qing dynasties, meditation, which was an important way of moral cultivation in Neo-Confucianism, underwent change. These changes reflected in the following aspects. First, in the face of the limitations of meditation in Neo-Confucianism and the impact of Buddhism and Daoism, Donglin scholars began to construct a daily, regularized, and ritualized meditation under the discourse system of Confucian; Second, local Confucians transformed meditation into a public ritual to promote Neo-Confucianism and shape self-identity through collective operations in the early Qing. Third, under the background of the rise of Confucian ritualism in late imperial China, Confucianists increased ritual in the meditation, and scholars who opposed Neo-Confucianism, such as Yan-Li School, reinforced this tendency and designed a method of self-cultivation called "Xi Gong". The study of Confucian meditation in the late Ming and early Qing era reveals the rich forms of the spread and evolution of Neo-Confucianism in this period and provides a perspective from to reflect on existing research paradigms.

Keywords: Confucianism in Ming and Qing, meditation, Confucian Self-cultivation, Confucian ritualism